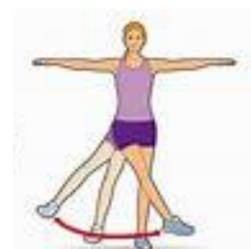




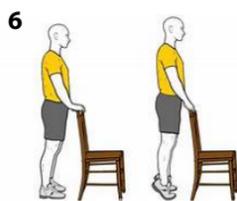
TREN INFERIOR

CALENTAMIENTO

Realizar **10** repeticiones de cada ejercicio



TRABAJO CENTRAL



Realizar **10** repeticiones de cada ejercicio

X3 veces descansando **1** minuto entre cada vuelta

ENFRIAMIENTO

Realizar **10** repeticiones de cada ejercicio



RECUERDA...

Practicar actividad física regularmente te ayuda a mantenerte saludable, sin enfermedades.

